



PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

**PLA INTEGRAL
PER A LA PROMOCIÓ DE LA
SALUT MITJANÇANT
L'ACTIVITAT FÍSICA
|
L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE
(PAAS)**



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

**Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant
l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS)**

Direcció: Antoni Plasència i Taradach

Coordinació: Conxa Castell
Carmen Cabezas

Equip tècnic: Eulàlia Roure
Gemma Salvador
Jaume Serra
M. Auxiliadora Romero
Núria de Lara
Agustí Daroca

Assessors: Carles Vallbona
Lluís Serra

Suport administratiu: Lydia Allueva

Any 2008

ESTRATÈGIES PER A LA PROMOCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ALIMENTACIÓ SALUDABLES: UNA RESPOSTA A L'EPIDÈMIA D'OBESITAT

L'elevada prevalença d'obesitat i la tendència a l'increment observades en les darreres 2-3 dècades va portar l'Organització Mundial de la Salut (OMS) a considerar l'obesitat com una epidèmia global de conseqüències greus per a la salut. La prevenció d'aquest problema de salut, especialment entre la població infantil, s'ha convertit en una de les prioritats principals dins de l'àmbit de la salut pública en la immensa majoria dels països desenvolupats.

L'Organització Mundial de la Salut considera l'obesitat com una epidèmia global de conseqüències greus.

Segons el Grup de Treball Internacional d'Obesitat (IOTF2002) la prevalença d'obesitat i de sobrepès en els països de la Unió Europea oscil·la entre el 10-20% en els homes i entre el 10-25% en les dones. Igualment s'observa una tendència creixent d'obesitat i de sobrepès en nens i adolescents, de manera que un de cada quatre presenten excés de pes. A Espanya, la prevalença d'obesitat i de sobrepès és, respectivament, de 14,5% i de 38,5% (Med Clín 2003) en els adults, i de 13,9% i 26,3% en nens i joves (enKid 2001). A Catalunya comparant dades de les enquestes dels hàbits nutricionals dels catalans realitzades els anys 1992-1993 i 2002-2003, la prevalença de sobrepès ha passat de 27,8% a 38,9% i la d'obesitat de 11,9% a 15,6% (ENCAT 92-93 i 02-03 / PHN) en persones de 15 a 70 anys. A més, la proporció de persones absolutament sedentàries (tant a la feina com en el lleure) s'ha mantingut estable al voltant del 22% segons es desprèn de les enquestes de salut de Catalunya (ESCA 92-02).

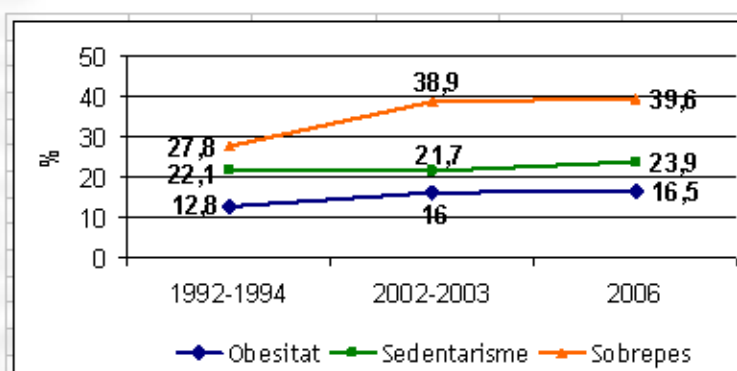
A Catalunya, la prevalença de sobrepès ha passat de 27,8% a 39,6% i la d'obesitat d'11,9% a 16,5% en 14 anys.

Dades més recents de l'Examen de salut 2006 indiquen que la prevalença de sobrepès és de 39,6% i la d'obesitat de 16,5% en persones de 15 o més anys (Examen de salut 2006).

Aquesta tendència creixent en una població genèticament estable indica que els factors ambientals, més que els pròpiament biològics, poden ser responsables d'aquesta epidèmia (McGraw-Hill-Science 2003).

Evolució del sobrepès, obesitat i sedentarisme > 15 anys

(Catalunya 1992-2006)



Sobrepès IMC 25 - 29 ENCAT, EXAMEN SALUT

Sedentarisme ESCA

Obesitat IMC >= 30 ENCAT, EXAMEN SALUT

El 2004 l'OMS va aprovar l'Estratègia global sobre alimentació, activitat física i salut, en la qual s'instava els estats membres a adaptar l'estratègia a les diverses realitats socials i culturals.

Davant d'aquesta situació, i reconeixent la càrrega sanitària de les malalties no transmissibles que l'any 2001 representava el 66% de la mortalitat i el 47% de la morbiditat mundial, l'Assemblea Mundial de l'OMS va aprovar l'Estratègia global sobre alimentació, activitat física i salut (Res.WHA 57.17,2004), en la qual s'instava els estats membres a adaptar l'estratègia a les diverses realitats socials i culturals. En resposta a aquesta recomanació de l'OMS, el Ministeri de Sanitat i Consum, concretament l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària (AESAN) (<http://www.aesa.msc.es>), va elaborar l'Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat - NAOS (NAOS 2005). L'Estratègia té com a objectiu millorar l'alimentació dels ciutadans, amb un èmfasi especial en els nens, promoure l'activitat física i fer que els ciutadans en general i sobretot els nens millorin l'alimentació per mitjà de la promoció de l'activitat física.

Estratègia mundial OMS sobre alimentació, activitat física i salut*

Promoure i protegir la salut mitjançant l'establiment de polítiques i plans integrals per promoure l'alimentació saludable i la pràctica d'activitat física, amb la col·laboració de la societat civil, el sector privat i els mitjans de difusió



* Després de consultar estats membres, organitzacions de l'ONU, representants de la societat civil i sector privat.2004

Al mateix temps, a Catalunya el Departament de Salut, conscient de l'ampli abast de l'estratègia de l'OMS —que depassa qualsevol intervenció limitada a un sol àmbit d'actuació i que, per les seves característiques, ha de plantejar-se des d'una perspectiva pluridisciplinària i multisectorial—, proposa dur a terme el Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS).

El Ministeri de Sanitat i Consum va elaborar l'Estratègia per a la nutrició, l'activitat física i la prevenció de l'obesitat - NAOS (NAOS 2005) que té com objectiu millorar l'alimentació i promoure l'activitat física per a tots els ciutadans, posant especial èmfasi en els nens.

EL PAAS, UNA ESTRATÈGIA MULTISECTORIAL

Per a l'abordatge del problema de salut que constitueix l'obesitat, de naturalesa multifactorial, es va considerar oportú disposar d'un ampli grup d'experts de l'àmbit de l'alimentació i de l'activitat física que, sota la Direcció General de Salut Pública i dels professors Carles Vallbona i Lluís Serra, van participar en l'elaboració del primer esborrany del PAAS a finals de l'any 2004. L'esborrany identificava un conjunt de *problemes*, per als quals es proposava un seguit d'*accions* que havien de ser desenvolupades amb la concurrència de diversos *agents clau* segons els problemes identificats, i promovia coalicions i accions comunitàries entre diferents administracions, ens locals i la societat civil.

Finalment, fruit dels suggeriments del grup d'experts, es van consensuar els problemes prioritaris i es van definir les accions de més eficàcia, més viabilitat i evidència científica, distribuïdes en els següents quatre grans àmbits: educatiu, sanitari, comunitari i laboral.

És en aquests àmbits que el PAAS pretén:

- **Sensibilitzar** la població per tal que percebi com a assumibles opcions que promoguin la salut mitjançant la pràctica regular d'activitat física i una alimentació saludable.
- **Desenvolupar** accions informatives i educatives així com intervencions sobre l'entorn centrades en la problemàtica de determinats estils de vida.
- **Promoure acords i compromisos** en els diferents àmbits per potenciar estratègies de cooperació amb la finalitat de ser més eficients en la utilització de recursos.

Des de llavors s'han fet dues reunions anuals de seguiment.

Eixos d'actuació del PAAS

L'evidència actual mostra que els determinants subjacents comuns de moltes malalties cròniques no transmissibles són la ingesta excessiva o inadequada; els nivells baixos d'activitat física a casa, a la feina, en el lleure i la dependència excessiva del transport mecanitzat (cotxe, moto, transport col·lectiu). Per tant, l'**abordatge integral** de les causes d'una alimentació desequilibrada i d'una activitat física insuficient contribuirà al fet que en el futur disminueixi l'obesitat i les malalties no relacionades com ara la diabetis, la hipertensió,

El Departament de Salut ha desenvolupat el PAAS per: **sensibilitzar** a la població en relació amb la pràctica regular d'activitat física i una alimentació saludable, **desenvolupar** accions informatives i educatives així com intervencions sobre l'entorn i **promoure acords i compromisos** de cooperació en els diferents àmbits per fer un ús eficient dels recursos.

És fonamental un **abordatge integral** de les causes d'una alimentació desequilibrada i d'una activitat física insuficient.

les malalties cardiovasculars, les malalties respiratòries, el càncer. Les intervencions integrades que incorporen accions no tan sols individuals sinó també col·lectives (per exemple, programes de suport a les famílies o a l'escola) i que es mantenen al llarg del temps, són les més eficaces.

Atès que els recursos destinats a la promoció de la salut solen ser limitats, cal un **abordatge multifactorial** per mitjà de la promoció d'estratègies de prevenció que actuïn de forma sinèrgica i coincident sobre els múltiples factors dels estils de vida poc saludables, amb la finalitat, alhora, de ser més eficients en la utilització dels recursos. Per tant, cal actuar sobre les condicions econòmiques, físiques i socials subjacents, que creen o determinen la salut. De fet, els augments en el sobrepès i l'obesitat dels darrers anys reflecteixen els canvis socials i de l'entorn que influeixen en l'activitat física i els hàbits d'ingesta.

El **treball per àmbits** permet una aproximació més acurada a les causes dels problemes de salut. Aquest apropament a les causes dels problemes permet dissenyar opcions més fàcilment assumibles per la població.

El canvi en els patrons d'activitat física i d'alimentació serà gradual i, per tant, l'estratègia proposada s'haurà de **mantenir en el temps** per tal d'aconseguir una prevenció efectiva i sostinguda. La **combinació d'accions informatives i educatives** permet millorar no només el coneixement sobre els factors implicats en aquest problema de salut, sinó consolidar i mantenir a llarg termini estils de vida saludables.

Sense oblidar la importància de la responsabilitat individual en la salut, s'han de facilitar les condicions que afavoreixen que els ciutadans facin eleccions saludables. Així, és convenient que les intervencions preventives amb relació als desequilibris alimentaris i al sedentarisme associïn activitats de prevenció activa amb accions destinades a **crear entorns favorables** que facilitin adoptar i mantenir els comportaments saludables.

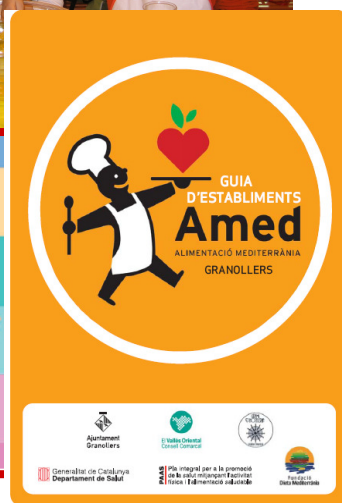
Les estratègies de prevenció han d'actuar de forma sinèrgica i coincident sobre els múltiples factors dels estils de vida.

Cal crear entorns favorables, potenciant el treball multisectorial

Finalment, per aconseguir un progrés substancial i mantingut, cal un **abordatge multisectorial** que combini l'energia, els recursos, els coneixements i l'experiència dels interlocutors implicats en els diferents àmbits. La implantació de totes aquestes intervencions és complexa, per tant, requereix la cooperació i interrelació de múltiples sectors, tant de l'Administració com de la societat civil. Així mateix, cal considerar que les intervencions en els diferents sectors escollits són sovint complementàries. La implicació de grups comunitaris públics i privats és fonamental per assolir l'èxit de les accions proposades. És en aquest sentit que els municipis, atesa la seva proximitat als ciutadans, constitueixen un instrument essencial per aplicar les diferents estratègies amb el màxim nivell d'adaptació a les característiques i necessitats específiques de cada zona i població. Això facilita la mobilització dels agents socials i econòmics de l'àmbit local, així com la participació de la mateixa ciutadania i el seguiment i l'avaluació de les accions desenvolupades. Es proposa, doncs, treballar de forma conjunta en el marc dels programes d'acció local per crear entorns municipals que facilitin als ciutadans l'adopció progressiva d'un estil de vida saludable.

Es proposa, treballar de forma conjunta en el marc dels programes d'acció local per crear entorns municipals que facilitin als ciutadans l'adopció progressiva d'un estil de vida saludable.





ÀMBITS D'ACTUACIÓ:

- EDUCATIU
- SISTEMA DE SALUT
- COMUNITARI
- LABORAL



<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir210/index.html>

Àmbit educatiu

Accions realitzades o en curs

- **Revisió de les programacions de menús de centres docents de Catalunya**



L'any 2006 es va signar un conveni entre els departaments d'Educació i Salut de la Generalitat de Catalunya, per oferir als centres docents de Catalunya (primària i secundària, tant de centres públics com concertats) la possibilitat de rebre un informe d'avaluació de les seves programacions de menús, amb suggeriments per tal de millorar la qualitat global de les

programacions.

<http://www.gencat.net/salut/depsan/unitats/sanitat/html/ca/dir210/doc11316.html>

L'informe s'elabora sobre la base del document de consens la guia *L'alimentació saludable a l'etapa escolar*.

<http://www.gencat.net/salut/depsan/unitats/sanitat/pdf/guialimentacio.pdf>

Durant el període 2006-2008 s'han elaborat 400 informes corresponents a centres educatius de fora de Barcelona. Totes les revisions efectuades a les escoles de Barcelona per l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) s'han fet seguint el mateix protocol consensuat (400 escoles). A partir del curs 2008-2009, es farà un seguiment dels informes enviats per detectar-ne el grau de compliment i implantació dels suggeriments proposats, a través de l'Agència de Protecció de la Salut mitjançant el Programa d'inspecció de menjadors escolars.



- ***Document de consens sobre màquines expenedores d'aliments i begudes (MEAB) en els espais per a infants i joves de Catalunya***

Document de consens sobre la ubicació i el possible contingut de les màquines expenedores d'aliments i begudes en els espais destinats a nens i adolescents.

El document ha estat consensuat entre els departaments de Salut, Educació i Acció Social i Ciutadania, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, el Centre d'Ensenyament en Nutrició i Dietètica (CESNID), l'Associació Catalana de Vending (ACV), la Federació Catalana d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes (FAPAC), la Societat Catalana de Pediatria i la Secretaria de Joventut de la Generalitat de Catalunya. Sobre aquest document s'ha elaborat un díptic informatiu perquè es distribueixi a centres docents, AMPA, centres esportius, casals infantils i centres de lleure per a nens i joves. Està disponible a:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/unitats/sanitat/html/ca/dir210/doc12760.html>

- **Guia de recursos didàctics sobre alimentació i activitat física per a docents**

Aquesta guia ha estat elaborada per un grup de treball liderat pel Departament d'Educació, i compost per experts de l'àmbit educatiu de primària i de secundària i per tècnics del Departament de Salut en relació amb temes d'activitat física i alimentació, amb l'objectiu de consensuar recomanacions i estratègies (unitats de programació) que facilitin l'ensenyament d'hàbits alimentaris saludables i d'activitat física a l'escola, en els diferents cicles formatius. Al mateix temps, aquesta guia pretén oferir una selecció i classificació de recursos de suport didàctic perquè s'utilitzin a l'aula o en altres espais educatius (llibres, pel·lícules, jocs...). Aquest material es troba en fase de revisió i edició.

- **Document de consens sobre l'alimentació del nen de 0-3 anys**

Document consensuat pels departaments de Salut i Educació, l'Agència de Salut Pública de Barcelona, la Societat Catalana de Pediatria, el Grup d'Atenció Primària de la Societat Catalana de Pediatria i l'Associació d'Escoles Bressol de Barcelona. Ofereix un seguit de recomanacions per estructurar l'alimentació de nadons i infants, així com propostes d'elaboració d'àpats i programacions de menús. Document en fase d'edició.

- **Tallers i activitats de promoció del consum de fruites i verdures a les escoles de Catalunya**



Acord de col·laboració amb la Fundació 5 al Día per promoure el consum de fruites i verdures a les escoles de Catalunya. Suport per a l'aplicació del programa en més de 75 escoles d'educació infantil i primària <http://www.5aldia.es>. En l'actualitat, l'apadrinament d'escoles per al curs vinent es troba lligat al programa Salut als Barris d'intensificació d'actuacions del Departament de Salut en els barris inclosos en la llei de barris.

- **Programa Salut i Escola**



Programa conjunt entre els departaments d'Educació i de Salut per millorar la salut dels adolescents a través d'accions de promoció de la salut, detecció i prevenció de les situacions de risc. Un dels temes de consulta més freqüent és tot el que fa referència a l'alimentació:

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/infantil/index.html>

Activitats amb suport tècnic i/o institucional



- **Projecte THAO**

Programa sobre prevenció de l'obesitat infantil basat en accions en els municipis. S'està desenvolupant a Catalunya (Castelldefels i Sant Carles de la Ràpita).

<http://www.thao-salud.es>

- **Projecte AVALL**



Estudi d'intervenció en alimentació i activitat física en edat infantil a Granollers. Les entitats promotores són l'Observatori de la Salut Carles Vallbona (Hospital General de Granollers), la Regidoria de Salut de l'Ajuntament de Granollers, l'Institut Català de la Salut (Servei d'Atenció Primària Granollers-Mollet), el Departament de Salut (Direcció General de Salut Pública), el Consell Comarcal del Vallès Oriental. Dóna suport a l'acció comunitària en col·laboració amb PAU Education.

Projecte EDAL

Projecte d'intervenció en escoles de la Universitat Rovira i Virgili, l'Institut Català de la Salut, l'Agència de Salut Pública de Catalunya, l'Ajuntament de Reus. Prevenció de l'obesitat infantil mitjançant l'alimentació saludable i l'activitat física a l'etapa escolar.

- **Pla català d'esport a l'escola. Secretaria General de l'Esport**

Promou la pràctica d'exercici físic a l'escoles i la utilització de les instal·lacions de les escoles fora de l'horari lectiu.

<http://www.gencat.net/presidencia/esport/esportalescola>

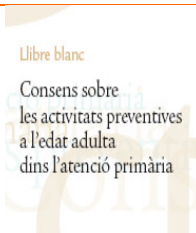
Altres activitats que comparteixen objectius amb el PAAS o que n'han rebut suport

- **Projecte Shape-up.** Projecte europeu amb participació de 25 estats membres de la UE, basat en la col·laboració escola-comunitat per influir sobre els determinants d'un creixement equilibrat i saludable. S'està desenvolupant a Mataró (<http://www.shapeurope.net>)
- **Estudi sobre creences, actituds i hàbits relacionats amb l'alimentació i la salut durant l'etapa escolar.** Universitat de Girona i Universitat de les Illes Balears.
- **Estudi sobre la forma física dels escolars de 2n i 4t d'ESO.** Col·legi oficial de professors i llicenciats en educació física de Catalunya.
- **Pla d'actuació gradual per a fomentar hàbits saludables (PAGHS).** Conveni de col·laboració entre el Consell Català de l'Esport (CCE) i el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, la Fundació Sanitas

i Sanitas SA de Seguros.

- **Explica la diabetis a l'escola amb els Dibbits.** Material de suport per a la integració a l'escola dels infants o joves amb diabetis: col·laboració entre els departaments d'Educació i de Salut, la Fundació Danone, l'Associació de Diabètics de Catalunya (ADC) i les societats científiques. <http://www.diabetis.org>
- **Pentagana.** Projecte d'espectacle musical sobre alimentació i activitat física. <http://www.contrasenaproduct.es/catala/anuncios.html>
- **Programa El sambori dels aliments.** Realitzat per la Cooperativa Consum per fomentar l'activitat física i d'alimentació saludable a l'etapa escolar. http://www.consum.es/consum/static/cons/cons_formacion3.shtml
- **Guia didàctica de productes agroalimentaris del Vallès Oriental.** Consell Comarcal del Vallès Oriental. Promoció de productes autòctons a l'escola. <http://www.ccvoriental.es>
- Assessorament i suport al **Minicongrés infantil** del Congrés Mundial de Nutrició i Salut Pública 2006. Elaboració decàleg per part dels nens participants sobre la prevenció de l'obesitat. <http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir210/index.html>

Àmbit sanitari



- **Desplegament del llibre blanc *Consens sobre les activitats preventives a l'edat adulta dins l'atenció primària***

Estratègia de formació de formadors consensuada amb les societats científiques i d'aplicació a totes les àrees bàsiques de salut (ABS).

<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/pdf/llibreblancprimaria.pdf>

- **Material de suport a l'educació sanitària**

(<http://www.gencat.net/salut>)

Triptics: - *L'alimentació mediterrània*

- *Activitat física, essencial per a la salut*
- *El sobrepès i l'obesitat: prevenim-los des de petits*
- *Els trastorns del comportament alimentari*
- *Els aliments rics en fibra, beneficiosos per a la salut*
- *Les al·lèrgies alimentàries*

**Piràmides de sobretaula, iman i pòster *Alimentació saludable*
*Activitat física***

- **Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)**

És una actuació conjunta del Departament de Salut i la Secretaria General de l'Esport per lluitar contra el sedentarisme. El PAFES té com a objectius incorporar el consell i la prescripció d'activitat física a la pràctica habitual dels professionals de l'atenció primària de salut (APS), capacitar-los perquè ofereixin aconsellament i prescriuin activitat física a la població, perquè fomentin la utilització dels equipaments esportius municipals i treballin conjuntament amb els professionals d'aquests equipaments. Es preveu un desplegament progressiu del PAFES: en la primera fase s'estendrà a 23 centres d'atenció primària (CAP), el 2008 a 75 CAP i es completaran els 350 CAP el 2010. L'actualització de coneixements dels professionals sanitaris es du a terme sobre la base de la *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*. El programa compta amb metges de l'educació física i de l'esport com a consultors a l'assistència primària de salut, i amb l'establiment de circuits entre els CAP i els especialistes en activitat física ubicats en els equipaments esportius municipals.



<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir512/index.html>

- **Formació continuada en alimentació i nutrició per a professionals de centres d'atenció primària de salut (APS)**

Amb l'objectiu de facilitar un consell adequat i actualitzat sobre

l'alimentació en diferents etapes i situacions, tant de salut com de malaltia, s'ofereixen cursos sobre consells alimentaris des de l'atenció primària que es realitzen en el mateix centre, per a professionals mèdics i d'infermeria: <http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/formacio/doc5862.html>. Aquestes activitats formatives es fan descentralitzades i a demanda de cada centre de salut. Els seminaris monogràfics fets fins ara són:

- Obesitat infantil (16 h)
- Noves tecnologies alimentàries (6 h)
- Consell alimentari i població immigrant (12 h)
- Alimentació mediterrània i promoció de la salut (4 h)
- Intoleràncies i al·lèrgies alimentàries (8 h)
- Estratègies psicològiques per millorar el compliment de tractaments dietètics (4 h)
- L'alimentació dels escolars. Programacions de menús a l'escola (4 h)
- Etiquetatge nutricional i identificació de pesos i volums dels aliments (4 h)
- Taller de cuina: cuina i salut, eines per ajudar els pacients (9 h)
- Seguretat alimentària i consells d'higiene (4 h) en col·laboració amb l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
- Consell alimentari i d'activitat física per a gent gran (8 h)

- **Publicació de les tendències en l'estat i hàbits nutricionals de la població catalana 1992-2003**



Public Health Nutrition 2007: 10 (11 A)
www.journals.cambridge.org/jid_PHN

Han rebut el suport del PAAS

- **Suport institucional al programa Nens en moviment** per al tractament de l'obesitat infantil de l'Hospital Maternoinfantil de la Vall d'Hebron. Es tracta d'un programa amb un enfocament multidisciplinari que comprèn canvis en l'estil de vida (hàbits alimentaris i activitat física), així com en aspectes relacionats amb l'emotivitat des d'un marc de modificació de la conducta amb la col·laboració de l'entorn familiar.
- **Activitats de promoció hàbits saludables** (carpa, tallers de cuina, taula rodona). Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona, Fundació Danone, Fundació per al Desenvolupament de la Dieta Mediterrània, Fundació Alícia.

- **Participació al Congrés de Pacients** organitzat per la Fundació Josep Laporte. Es va donar informació sobre activitat física i alimentació saludable tant en un estat de salut com de malaltia. Es va comptar amb la col·laboració de dietistes i nutricionistes que oferien receptes cardiosaludables amb comentaris relacionats amb malalties cròniques i amb metges de medicina de l'esport que van fer una valoració de la forma física.
- **Fòrum Clínic.** Projecte elaborat per la Fundació Clínic que proporciona suport a l'educació sanitària per a pacients en format DVD i també a través d'un fòrum virtual per a consultes <http://www.forumclinic.org>. El Departament de Salut ha col·laborat amb la traducció al català i la difusió als CAP.

Àmbit comunitari

- **“Ve de gust... menjar bé”**
Campanya mediàtica sostinguda d'elevat impacte dissenyada per promoure

l'alimentació i l'activitat física saludables. La Corporació Catalana de Ràdio i Televisió realitza anualment una setmana temàtica de sensibilització social sobre diferents temes. La darrera setmana del mes de maig de 2006 (del 27 de maig al 3 de juny) el tema seleccionat va ser l'alimentació saludable. Aquella setmana tots els programes de la graella de programació de televisió i ràdio van abordar l'alimentació des d'enfocaments diferents i basant-se en els eixos temàtics següents: la importància d'un bon esmorzar, la compra i la planificació dels menjars, la necessitat d'aprenentatge culinari per a una millor gestió alimentària, menjar bé fora de casa i la importància de l'alimentació en la qualitat de vida de les persones grans. Aquesta campanya es va realitzar mitjançant un conveni amb TV3. <http://www.tv3.cat/lasetmana/2006/>
<http://www.gencat.net/salut/depsan/units/sanitat/html/ca/dir210/doc10689.html>

Espots de sensibilització: 40-60 emissions

Presència de la setmana a 26 programes de la graella habitual de TVC

Peces específiques (5 eixos temàtics)

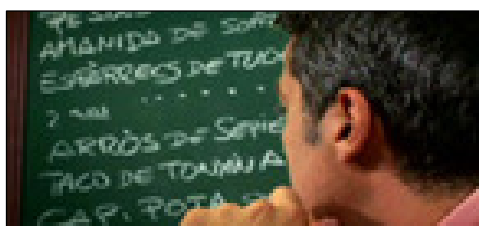
Programa especial ("gala") el 27 de maig de 22 a 24 h

La setmana a TVC en línia i al teletext

Informacions a diaris i ràdios

4.750 banderoles en carrers de 45 municipis

Assessorament tècnic i suport institucional a altres programes en matèria d'alimentació



- **Projecte AMED**

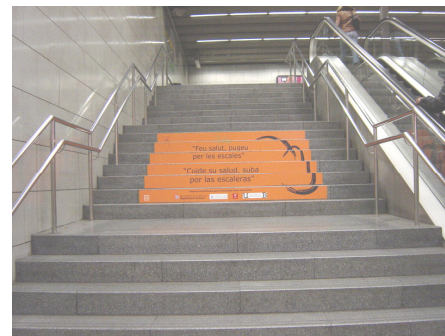


Promoció de l'alimentació mediterrània i saludable en els establiments de restauració. Acabada la prova pilot a la ciutat de Granollers amb la col·laboració de l'Ajuntament de Granollers, el Consell Comarcal del Vallès Oriental, el Gremi de Restauradors del Vallès Oriental i la Fundació Dieta Mediterrània (14 restaurants acreditats), el projecte està en la fase que s'apliqui a la ciutat de Barcelona. Es preveu que es vagi estenent progressivament a tot Catalunya. La informació referent a aquest

projecte la poden consultar en el web <http://www.amed.cat> tant els restauradors interessats com els ciutadans que vulguin conèixer les característiques d'aquests establiments. Un dels criteris principals dels restaurants AMED és l'oferta important de fruita fresca en les postres, i el protagonisme de verdures i hortalisses en les preparacions.

- **Projecte ESCALES**

Acord de col·laboració amb la Universitat de Vic per desenvolupar un projecte consistent en la col·locació de rètols en els punts de presa de decisió (a peu de les escales i/o ascensors) que promoguin l'ús de les escales en instal·lacions públiques (estacions de metro, ferrocarrils, autobusos, aeroports, grans superfícies comercials).



- **Projecte BICIESCOLA**

Projecte formatiu encaminat a descobrir la bicicleta com a activitat física diària per a la mobilitat i/o l'oci en l'entorn urbà entre els adults, col·laboració amb la Bicicleta Club de Catalunya. <http://www.bacc.info>

- **FIRA GRAN**

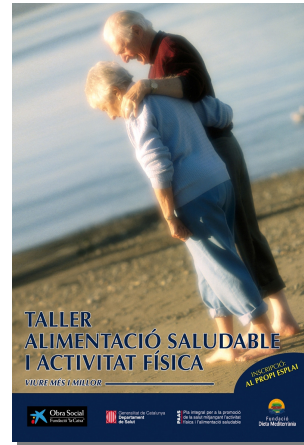
Participació a la **Firagran** amb estand propi, distribució de tríptics informatius, avaluació de la forma física i caminada de gent gran, consells sobre l'alimentació i conferències. Elaboració i distribució de materials de promoció de la salut especialment adreçats a la gent gran.

- Edició anual del **calendari de les Caminades de Catalunya** en col·laboració amb la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya <http://www.feec.org/Activitats/marxes/marxes.php>

- **Tallers d'alimentació saludable i activitat física. Viure més i millor**

Amb l'objectiu d'afavorir la pràctica d'estils de vida saludables entre la gent gran, el Departament de Salut, la Fundació Dieta Mediterrània i la Fundació La Caixa van realitzar 4 conferències (una en cadascuna de les quatre demarcacions catalanes) i 189 tallers de promoció d'activitat física i d'alimentació saludable als casals de La Caixa (propis i adherits). Als tallers hi van assistir més de 6.000 participants i a les 4 conferències 1.050 participants més. S'ha elaborat, a més, un manual i s'han repartit i explicat el funcionament de podòmetres.

Tant en els tallers i les conferències com en el manual s'insisteix en la importància del consum de fruita i verdura.



- **Festival de la Infància 2007: Menja fruita i guanyaràs salut!! I... colors, sabors i molta marxa!!**

La promoció del consum de fruites i verdures entre infants i joves



mitjançant la seva participació en la preparació i la degustació, així com en la promoció del joc actiu, han estat la finalitat de l'estand que el Departament de Salut ha organitzat en el darrer Festival de la Infància que es va dur a terme del 27 de desembre al 4 de gener de 2008 al recinte de Montjuïc de Fira de Barcelona. S'han desenvolupat un

seguit de 4 tallers de la mà de dietistes, que se centraven en la promoció del consum de fruites i verdures. Per l'estand han passat 3.400 nens d'edats entre 2 i 12 anys, per iniciar el taller d'identificació i degustació de diferents fruites d'una macedònia. Aquests mateixos tallers es van desenvolupar també al **Parc de Nadal de Reus** realitzat durant el mateix període. Al **Festival de la Infància 2006** es va treballar a través d'un estand propi "El poder d'un bon esmorzar", amb aproximadament 4.000 infants participant cada any en els tallers sobre alimentació saludable i activitat física.

- **Suport a les activitats de la Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC) amb relació a la Setmana Europea contra el Càncer (SECC)**

Durant el 2006 i el 2007, amb els lemes "Menjar fruita i verdura cada dia ajuda a prevenir el càncer" i "Menja'n més i fes salut!" es va donar suport a l'elaboració i distribució de fullets del consum de fruita en la

prevenció del càncer. El 2007 s'han inclòs també accions a la Universitat Autònoma de Barcelona per tal d'incentivar el consum de fruita i verdura entre els estudiants en col·laboració amb ASOFRUIT.

Han rebut suport del PAAS

- **Participació i suport al I Congrés Mundial de Nutrició i Salut Pública.** Barcelona 2006. <http://www.cabi-publishing.org/phn>
<http://www.nutrition2006.com/>
- **Suport al Projecte** de candidatura de la dieta mediterrània perquè s'inscrigui en la llista representativa del Patrimoni Cultural Immaterial de la Humanitat de la UNESCO.
- **Suport a la Tamborinada a la Carta**, jornada lúdica i educativa sobre hàbits saludables, promoguda per la Fundació La Roda (annex 17).
- **Participació a la XIII edició Hostelco 2006.** Fòrum de les Estrelles "Chefs i nens a la cuina" en col·laboració amb la Fira de Barcelona. <http://ipinol@firabcn.es>
- **Projecte Assabentat de què va.** Assessorament al Consell Comarcal del Baix Camp per potenciar en població juvenil hàbits alimentaris i treballar aspectes relacionats amb l'autoestima i la imatge corporal (annex 19).
- **Acord de col·laboració amb la Fundació La Roda 2007** per formar educadors socials, monitors de lleure i voluntaris per a la promoció d'hàbits saludables en població infantil i juvenil de zones desfavorides de Catalunya.

Àmbit laboral

- **“Feu salut, pugeu per les escales”**

La majoria de les persones no arriben a fer la quantitat d'activitat física que recomanen els experts per al manteniment de la salut. L'entorn



Feu salut, pugeu per les escales

laboral és un espai idoni per accedir a informació sobre la importància dels hàbits alimentaris i d'activitat vinculats a la promoció de la

salut i la prevenció de malalties. Pujar escales és una manera senzilla d'augmentar l'activitat física quotidiana que no requereix equipament especial i que no suposa una inversió de temps ni de diners addicionals. La col·locació de rètols per promoure l'ús de les escales en els punts de decisió s'ha mostrat com una intervenció efectiva per augmentar el nivell d'activitat física en l'entorn laboral. En aquest sentit, el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya ha iniciat una experiència per promoure l'ús de les escales en lloc dels ascensors i de les escales mecàniques.

- **Recomanacions per millorar l'equilibri nutricional d'esmorzars, aperitius i dinars servits en l'entorn laboral**



S'ha elaborat un document de recomanacions per tal de millorar l'equilibri nutricional i la idoneïtat de les propostes d'esmorzars, aperitius i/o dinars que en diverses situacions s'ofereixen des dels entorns laborals, així com sobre l'oferta d'aliments i begudes de les màquines expenedores (MEAB). En aquest sentit, el document recomana potenciar aliments amb baix contingut de greixos, sucres refinats, així com vinculats a la dieta mediterrània com per exemple l'oli d'oliva, les verdures i hortalisses, les fruites i la fruita seca, diferents tipus de pa (algunes opcions integrals o amb llavors), tècniques culinàries i preparacions suaus que facilitin la

continuitat de la jornada laboral, l'aigua com a beguda principal i begudes amb baix contingut de sucres. S'ha començat a aplicar en els actes i jornades del Departament de Salut i del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona. En aquest moment s'està començant a fer-ne una difusió més generalitzada.

Accions de suport a la recerca aplicada

Suport a projectes sobre l'efectivitat de les intervencions preventives de millora d'estils de vida, com són els projectes:

- **DE-PLAN - Diabetis a Europa.** Prevenció mitjançant intervenció sobre l'estil de vida, l'activitat física i la nutrició. Estudi d'utilització de l'escala FindRisk a la població de Catalunya per a la detecció de la diabetis. Projecte d'investigació finançat parcialment per la Comissió Europea i el Fons d'Investigacions Sanitàries (FIS).
- **PREDIMED:** Efectes de la dieta mediterrània en la prevenció primària de la malaltia cardiovascular. Assaig clínic aleatoritzat multicèntric per avaluar els efectes de dues intervencions dietètiques personalitzades, incloent-hi ambdues una dieta mediterrània, però una complementada amb oli d'oliva verge extra i l'altra amb fruita seca en una sèrie ampla de participants sense malaltia cardiovascular, però amb un alt risc de desenvolupar-la.

PARTICIPANTS A LES REUNIONS PER A L'ELABORACIÓ I EL SEGUIMENT DEL PAAS

Victoria Arija	Nutrició. Universitat Rovira i Virgili. Reus
Josep M. Argimón	Servei Català de la Salut
Anna Bach	Fundació Dieta Mediterrània (FDM)
Josep Boatella	Facultat de Farmàcia. Universitat de Barcelona
Antonio Carrascosa	Hospital Maternoinfantil de la Vall d'Hebron
Josep M. Casasa	Consell Català de l'Esport
Pilar Cervera	Escola d'Infermeria. Universitat de Barcelona
Margarita Coll	Direcció General de Salut Pública
Pepita Corominas	Departament d'Educació
Glòria Cugat	Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
Rubén Díaz	Hospital Sant Joan de Déu
Èlia Díez	Agència de Salut Pública Barcelona (ASPB)
Marc Díaz	Departament d'Acció Social i Ciutadania
Assumpta Estruch	Consell Català de l'Esport
Rosaura Farré	Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID). Universitat de Barcelona
Dolors Forés	Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFiC)
Xavier Formiguera	Hospital Universitari Germans Trias i Pujol
Marius Foz	Centre Català de la Nutrició. Institut d'Estudis Catalans
Carolina Garzo	Secretaria General de l'Esport
Angelina González	Direcció General de Salut Pública
Manel González	Hospital de Santa Tecla. Tarragona
Josep A. Gutiérrez	Consell Català de l'Esport
Josep L. López	Universitat de Vic
Esteve Llargués	Hospital de Granollers
Enric Llorca	Ajuntament de Sant Andreu de la Barca
Abel Mariné	Facultat de Farmàcia. Universitat de Barcelona
Ruth Martín	ABS Can Bou. Castelldefels

Antoni Massanés	Fundació Alícia
Eduard Mata	Agència Catalana de Seguretat Alimentària (ACSA)
Ramon Morera	Ajuntament Castelldefels
Ferran Novell	Hospital de l'Esperit Sant. Santa Coloma de Gramenet
Lurdes Oliveras	Ajuntament de Castelldefels
Ada Parellada	Sector de la restauració
Maribel Pasarín	Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB)
Anna Pibernat	Hospital Universitari Josep Trueta. Girona
Xavier Peirau	Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya. (INEFC). Lleida
Rafael Ramos	Grup de Prevenció Cardiovascular
Joaquima Ribot	Associació Catalana d'Infermeria (ACI)
Rosa M. Riera	Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (AIFICC)
Montserrat Romaguera	Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (CAMFIC)
Jordi Salas	Nutrició. Universitat Rovira i Virgili. Reus
Josep Lluís Taberner	Direcció General de Salut Pública
Elisenda Trias	CAP Sant Andreu. Barcelona
Antoni Turmo	Escola Professional de Medicina de l'Educació Física i de l'Esport. Universitat de Barcelona
Vicente Turón	Direcció General de Planificació i Avaluació
Ricard Tresserras	Direcció General de Planificació i Avaluació
Josep Vidal	Hospital Clínic. Barcelona
Mariona Violan	Secretaria General de l'Esport

BIBLIOGRAFIA

Aranceta Batrina J, Pérez Rodrigo C, Serra Majem L et al. Prevalencia de obesidad en España: Estudio SEEDO 2007. Med Clin (Barc) 2003;120:608-12.

Calvill N, Kahlrneider S, Racioppi, eds. Physical activity and health in Europe: evidence for action. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe, 2006. www.euro.who.int/document/e89490.pdf.

Campbell K, Waters E, O'Meara S, Kelly S, Summerbell C. Interventions for preventing obesity in children (Cochrane Review). A: The Cochrane Library, Issue 1, 2004.

Campbell K, Waters E, O'Meara S, Summerbell C. Interventions for preventing obesity in childhood. A systematic review. Obes Rev 2001;2:149-57.

Catalan Ministry of Health. Trends in Nutritional Status in Catalonia, Spain (1992-2003). Public Health Nutrition. Special Issue.

Dietz WH. Overweight in childhood and adolescence. N Engl J Med 2004;350:855-7.

Generalitat de Catalunya. Enquesta de Salut de Catalunya 1992-93. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, Barcelona.

Generalitat de Catalunya. Enquesta de Salut de Catalunya 2002-03. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, Barcelona.

Generalitat de Catalunya. Enquesta del hàbits alimentaris dels catalans 1992-93. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, Barcelona.

Generalitat de Catalunya. Enquesta del hàbits alimentaris dels catalans 2002-03. Departament de Salut. Generalitat de Catalunya, Barcelona.

Groves T. Pandemic obesity in Europe. BMJ 2006;333:1081-2.

Hill JO, Wyatt HR, Reed GW, Peters JC. Obesity and the environment: where do we go from here? Science 2003; 299: 853-5.

Hillsdon M, Foster C, Naidoo B, Crombie H. The effectiveness of public health interventions for increasing physical activity among adults: A review of reviews. Londres, HAD, 2004. www.hda.nhs.uk/evidence.

Kahn EB, Ramsey LT, Brownson RC, Heath GW, Howze EH, Powell KE, Stone EJ, Rajab MW, Corso P. the effectiveness of interventions to increase physical activity. A systematic review. AM J Prev Med 2002 maig; 22 (4 supl.):73-107.

Kerr J, Eves F, Carroll D. Encouraging stair use: Banners are better than posters. American Journal of Public Health 2001a;91:1192-3.

Kerr J, Eves F, Carroll D. Six-month observational study of prompted stair climbing. *Preventive Medicine* 2001b;33:422-7.

Kerr J, Eves F, Carroll D. The influence of poster prompts on stair use: The effects of setting, poster size and content. *British Journal of Health Psychology* 2001c;6:397-405.

Kumanyika SK, Obarzanek E. Pathways to obesity prevention: report of a National Institutes of Health workshop. *Obes Res* 2003;11:1263-74.

Mariani-Costanini A. Natural and cultural influences on the evolution of the human diet: Background of the multifactorial processes that shaped the eating habits of western societies. *Nutrition* 2000;16:483-6.

Matheson DM, Killen JD, Wang Y, Varady A, Robinson TN. Children's food consumption during television viewing. *Am J Clin Nutr* 2004;79:1088-94.

Mulvihill C, Quigley R. The management of obesity and overweight: an analysis of reviews of diet, physical activity and behavioural approaches. London, HAD, 2003. www.hda.nhs.uk/evidence.

Must A, Spadano J, Coakley EH, Field AE, Colditz G, Dietz WH. The disease burden associated with overweight and obesity. *Journal of the American Medical Association* 1999;282:1523-9.

Serra Majem L, Aranceta Bartrina J (eds). *Obesidad infantil y juvenil. Estudio enKid (1998-2000)*. Barcelona: Masson, 2001.

Spanish Strategy for Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Obesity (NAOS). Madrid: Ministry of Health and Consumer Affairs, 2004.

Thompson D, Wolf AM. The medical-care cost burden of obesity. *Obesity Reviews* 2001;2:189-97.

Webb OJ, Eves FF. Promoting stair use: effects of message content and credibility, 2005b [in submission].

Webb OJ, Eves FF. Promoting stair climbing: Single vs. multiple messages. *American Journal of Public Health* 2005a;95:1543-4.

WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Ginebra: WHO 1998.

World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Resolution WHA57.17. Geneva: WHO, 2004.

World Health Organization. WHO European Ministerial Conference on Counteracting Obesity. Istanbul, 2006.
http://www.euro.who.int/document/NUT/Istanbul_conf_edoc08.pdf

World Health Organization Europe. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. Branca F, Nokogosian H, Lobstein T (eds.). WHO Copenhagen, 2007.

World Health Organization Europe. European Charter on Counteracting Obesity. WHO Copenhagen, 2007.

World Health Organization Europe. Physical activity and health in Europe: Evidence for action. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F (eds.). WHO Copenhagen, 2007.

World Health Organization Europe. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. WHO Copenhagen, 2007.

World Health Organization Europe. WHO European action plan for food and nutrition policy 2007-2012. WHO Copenhagen, 2008.